Íñigo Pérez

MIS MEJORES RECETAS

Con Pan

Artesanas, nutritivas, tradicionales

nowtilus gastronomía

5

Colección Mediterráneo, Salud y Fantasía

VERSIÓN PROMOCIONAL

Íñigo Pérez

MIS MEJORES RECETAS

CON Pan

Artesanas, nutritivas, tradicionales

nowtilus
gastronomía

Serie: **Nowtilus Gastronomía**
Colección: **Mediterráneo, Salud y Fantasía.**
www.nowtilus.com
www.mismejoresrecetas.com

Título de la obra: **Mis Mejores Recetas con Pan**
Autor: **Íñigo Pérez**

Editor: **Santos Rodríguez**
Responsable editorial: **Gilberto Sánchez**
Fotografías: **Christian M. Kempin**
Preparación de original y revisión: **Íñigo Moretón**

Diseño y realización de Cubiertas: **Rodil & Herraiz**
Diseño de interiores: **Rodil & Herraiz**
www.rodilherraiz.com
Producción: **C.D. Form S.L.**

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece pena de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© 2002 Íñigo Pérez Pérez de Leceta
© 2002 Gastromedia S.L.
www.gastromedia.es

Editado por Ediciones Nowtilus S.L.
www.nowtilus.com
Copyright de la presente edición:
© 2002 Ediciones Nowtilus S.L.
Doña Juana I de Castilla 44, 3º C, 28027 Madrid

ISBN: 84-9763-002-5
EAN: 978 849763002-3
Código Nowtilus: 0201005021
Fecha: Octubre 2002

Printed in Spain
Imprime: Gráficas Varona, S.A.
Depósito Legal: S.1313-2002

Índice

El pan, alimento básico e histórico 5
Cultivo del trigo 7
La harina 8
El pan, la comida y sus virtudes nutritivas 9
Básico de pan 11
1 Cómo hacer pan blanco 12
2 Cómo hacer pan integral 14
3 Cómo hacer masa de coca 16
4 Coca con melocotones caramelizados 18
5 Cómo hacer masa de pizza 20
6 Pizza de bacon, queso y champiñones 22
7 Cómo hacer masa de empanada 24
8 Empanada gallega con atún y vieiras 26
Entre pan y pan 29
9 Bocadillo de solomillo ibérico, pimientos y queso Brie fundido 30
10 Bocadillo de ahumados con espárragos verdes a la plancha 32
11 Bocadillo de tortilla de patatas con tomate y lascas de jamón 34
12 Pan relleno de butifarra y chistorra 36
Los clásicos con pan 39
13 Sopas de ajo con jamón y lomo ibérico 40
14 Migas del pastor con tocino ibérico 42
15 Chipirones rellenos en su tinta con rebanadas de pan frito 44
16 Crema de puerros con costrones de pan de ajo 46
17 Ensalada de mollejas de cordero rebozadas 48
18 Txangurro relleno al horno 50
19 Salsa romesco 52
20 Sopa de pescado tradicional con pan sopako 54
21 Lomo de cerdo relleno con huevo duro y bacalao 56
22 Aperitivo de tomates enanos gratinados con provenzal 58
Pan y fantasía 61
23 Sopa de pan y ajo con espuma de huevo 62
24 Pichón asado en su propio jugo con setas, nueces y teja de pan 64
25 Codillo de cerdo asado y glaseado con chips de pan de pueblo 66
26 Tosta de bonito con pimientos asados y cebolla dulce 68
27 Codorniz asada sobre base de pan con higaditos de pollo gratinados 70
28 Chuletillas de conejo con salteado de pan, anchoas y jamón 72
29 Huevos escalfados con terrina de pan, patata y lomo ibérico 74
30 Pasta fresca con setas, huevo escalfado y costra de pan 76
31 Mousse de chocolate blanco con pan empapado en café 78
32 Pan de pasas y nueces con mousse de yogurt y mermelada 80
Glosario 83

Básico de Pan

Todos hemos escuchado, bien directamente o de rebote, historias de cómo las abuelas elaboraban el pan en casa. Eran otros tiempos, en los que el pan era la base de la alimentación diaria, cuando muchos suspiraban por llevarse a la boca apenas una hogaza dura al día.

Para nuestra acelerada sociedad de urbanitas estresados, el lujo es tener tiempo suficiente para dedicarlo a estas elaboraciones. Esta claro que pizza, coca y empanada no son pan-pan, pero la composición es similar y hemos creído acertado proporcionaros las recetas básicas para que las podáis elaborar en casa.
¿No pensáis que es mejor preparar con vuestras manos cada vez que podáis panes, pizzas, empanadas y cocas? Porque lo cierto es que nos gustan, y si no, a la vista está el éxito de las panaderías "artesanas" que se abren continuamente como las flores en primavera, o de las pizzerías auténticas, las franquicias de elaboración de cocas, las empanadas más o menos artesanas que se encuentran en las grandes superficies…

¡Seguro que es menor el tiempo que empleáis en hacer estas masas caseras que el que empleáis en lamentar la pérdida de los sabores de antaño! Olvidaos del televisor por un rato y dedicad un ratito a elaborar con cariño una dieta sana, equilibrada y con sabores. Y podéis hacer pruebas con los panes, introduciendo en la masa otros ingredientes: granos de maíz, pipas peladas…

CÓMO HACER PAN BLANCO

CÓMO HACER PAN BLANCO

INTRODUCCIÓN

Para meterse en harina, no podíamos comenzar mejor que con esta receta. Ahora sí podéis imaginar un mundo sin panadero.

INGREDIENTES

(Para 4 personas)

- 400 gr. de harina floja
- 100 gr. de harina fuerte
- 300 ml. de agua
- 10 gr. de sal
- 5 gr. de levadura prensada
- 10 ml. de aceite de oliva virgen 1º

EQUIPO NECESARIO

- Tamiz
- Bol
- Bandeja de horno

Elaboración

1 Pasamos por un tamiz los dos tipos de harina, para refinarlos y que no tenga grumos y los ponemos encima de una mesa en forma de volcán.

2 Añadimos la levadura prensada, la sal y, por último, el agua. Le vamos dando unas vueltas y por último agregamos el aceite de oliva virgen.

3 Amasamos y damos forma de bola, lo colocamos en un bol y lo ponemos a fermentar. Como en casa no tenemos fermentadora, debemos ponerlo a temperatura ambiente y cerca del calor de la cocina; al cabo de unos 30 minutos debe adquirir volumen y estará lista para usar.

4 Cuando haya pasado el tiempo necesario y tenga volumen, vamos quitando trozos de masa y les volvemos a dar la forma que deseemos; esta vez, colocamos ya los panes en una bandeja de horno, donde dejamos fermentar de nuevo para que adquiera más volumen: esto es lo que le da esponjosidad al pan.

RECOMENDACIONES

Cuanto más temperatura le demos al horno, conseguiremos la corteza más dura y doradita, pero el centro puede quedar poco hecho, hay que buscar el equilibrio entre temperatura y tiempo. La forma, la que más os guste, ya que podremos personalizar como queramos.

Maridaje: ¡con todo!
Ocasión: menú diario
Temporada: todo el año

ACABADO DEL PLATO

Una vez con el volumen que nosotros queramos, metemos las bandejas al horno ya precalentado, entre 180ºC y 200ºC, dependiendo del tamaño de los panes y el color que les queramos dar; el tiempo estará limitado por el tamaño de los panes, pero más o menos serán unos 10 minutos. Después de sacar del horno, es mejor dejar templar un poco los panes.

TRUCOS Y CONSEJOS

Al principio, hay que vigilar el pan en el horno para evitar que se nos queme. Podéis hacer hendiduras en la superficie con un cuchillo, pegar trocitos de masa…

CÓMO HACER PAN INTEGRAL

CÓMO HACER PAN INTEGRAL

INTRODUCCIÓN

El pan integral tiene adeptos y detractores en cuanto a sabor, pero sin duda es uno de los más sanos.

INGREDIENTES

(Para 4 personas)

- 500 gr. de harina floja
- 125 gr. de harina integral
- 200 ml. de agua
- 10 gr. de sal
- 5 gr. de levadura prensada
- 10 ml. de aceite de oliva virgen 1º

EQUIPO NECESARIO

- Tamiz
- Bol
- Bandeja de horno

Elaboración

1 Pasamos por un tamiz los dos tipos de harina, para refinar y que no tenga grumos y los ponemos encima de una mesa en forma de volcán.

2 Seguidamente, añadimos la levadura prensada, la sal y por último el agua. Le vamos dando unas vueltas y por último añadimos el aceite de oliva virgen.

3 Amasamos y le damos forma de bola, lo colocamos en un bol, lo ponemos a fermentar a temperatura ambiente y cerca del calor de la cocina. Esperamos como unos 30 minutos a que adquiera volumen.

4 Cuando tenga el volumen deseado, vamos quitando trozos de masa y damos la forma que deseemos. Los colocamos en una bandeja de horno. Una vez en la bandeja, dejamos fermentar de nuevo para que nos adquieran volumen de nuevo, que va a ser el que le dé esponjosidad al pan.

RECOMENDACIONES

Dad la forma que queráis al pan, y ojo al horno, porque si se quema el pan, queda hecho una pena.

Maridaje: vegetales, ahumados…
Ocasión: siempre
Temporada: todo el año

ACABADO DEL PLATO

Una vez con el volumen que queramos, metemos las bandejas al horno ya precalentado, entre 180 y 200ºC; el tiempo también estará limitado por el tamaño de los panes, pero más o menos serán unos 10 minutos. Sacar del horno y servir.

TRUCOS Y CONSEJOS

Ya sabéis que es imprescindible dejar templar el pan; jugando con la harina de uno y otro tipo, os saldrán panes distintos.

CÓMO HACER MASA DE PIZZA

CÓMO HACER MASA DE PIZZA

INTRODUCCIÓN

Sí, sí, es más fácil pedirla por teléfono, pero el sabor… ¿por qué no hacer nosotros mismos? Después de la primera, haremos muchas más…

INGREDIENTES

(Para 4 personas)

- 200 gr. de harina
- 20 gr. de mantequilla
- 5 gr. de sal
- 5 gr. de levadura prensada
- 100 ml. de agua fría

EQUIPO NECESARIO

- Tamiz
- Cazo pequeño

Elaboración

1 Tamizamos la harina, para que no tenga grumos, seguido la ponemos en una mesa, haciendo forma de volcán.

2 Ponemos la mantequilla a fundir, pero con mucho cuidado, en un cazo y justo cuando le dé el calor retiramos, ya que no tiene que hervir. Una vez caliente y blandita la mantequilla, la añadimos sobre el volcán de harina.

3 Incorporamos el resto de los ingredientes (sal, levadura) y vamos amasando, mezclando todo. Vamos añadiendo el agua poco a poco mientras seguimos mezclando bien. Una vez añadida el agua, la masa tiene mucha liga, es decir, está correosa y no se quedaría con su característica forma redonda de pizza, no quedaría homogénea: dejaremos reposar para que la vaya perdiendo.

4 Una vez la masa reposada y perdida la liga, estiramos, trabajándola bien con las manos, para conseguir una masa con los ingredientes bien repartidos.

RECOMENDACIONES

Cuando pongamos a calentar la mantequilla, hemos de tener mucho cuidado, ya que la mantequilla no puede desligarse, ha de estar justo templadita, lo justo para fundir, de lo contrario el suero saldría y no lo podríamos llegar a ligar de nuevo.

Maridaje: con casi todo
Ocasión: menú diario
Temporada: todo el año

ACABADO DEL PLATO

La lógica sería colocarle ingredientes encima de la masa y cocerla, pero ésta la dejaremos sin terminar, ya que lo que queremos es saber la receta básica de pizza para personalizar a nuestro gusto.

TRUCOS Y CONSEJOS

Si os gusta, podéis incorporar algún aromatizante a la masa: ajo en polvo, perejil…

Pan y fantasía

Por un lado, el pan; por el otro, la fantasía… ¿Contradicción? ¿Se pueden conjugar el quizá rutinario "pan nuestro de cada día" con la fantasía? ¡Sí, por supuesto!

En este capítulo transformamos el pan a nuestro antojo, al igual que antes él mismo había sido transformado desde su estado original como trigo. Y es que el pan, durante un tiempo menospreciado por efecto de las liviandades –en concepción, ejecución y presentación- de ciertas tendencias dietéticas, vuelve a recuperar el papel que le había sido arrebatado en la cocina (alta y de cada día) sin sustituto equiparable.
Y es que el pan, aunque ya esté elaborado, puede transformar su crujiente textura en otras sin perder su esencia y viendo cómo se acrecientan sus sabores.
Como base de un plato, como guarnición aventajada, como parte indispensable de un postre, el pan reclama protagonismo como la fuente de salud que es. Abramos mentes, puertas y estómagos: el pan nuestro de cada día es desde ahora la fantasía vuestra de cada día, con vestiduras de tradición que no se rasgan, sino que se engalanan.

PICHÓN ASADO EN SU PROPIO JUGO CON SETAS, NUECES Y TEJA DE PAN

PICHÓN ASADO EN SU PROPIO JUGO CON SETAS, NUECES Y TEJA DE PAN

INTRODUCCIÓN

La caza y las setas suelen ir de la mano, sobre todo en la cocina. Un plato para disfrutar de sabores marcados.

INGREDIENTES

(Para 4 personas)

- 4 pichones de 500 gr. unidad
- 500 gr. de setas de temporada
- 50 gr. de nueces peladas
- 2 dientes de ajo
- Un pan de pueblo
- 50 ml. de vino tinto
- Pimienta negra molida
- Romero fresco
- 300 ml. de caldo de carne

EQUIPO NECESARIO

- Una sartén
- Puntilla o cuchillo pequeño
- Cepillito o paño húmedo
- Almirez
- Colador
- Cortafiambres o cuchillo de cortar pan
- Papel secante
- Molde

Elaboración

1 Salteamos los pichones a fuego vivo, dorando toda la piel, unos 2 min. Los retiramos, dejamos que se enfríen. Deshuesamos con una puntilla, separando las pechugas y las patitas del hueso central.

2 Una vez sacado el hueso central, lo troceamos y lo salteamos a fuego vivo con una gotita de aceite. Cuando tenga color, añadimos el vino, dejamos reducir e incorporamos el caldo. Dejamos hervir.

3 Limpiamos las setas con un cepillito y las troceamos. Las salteamos a fuego vivo con los ajos picaditos. Cuando pierdan sus aguas y comiencen a dorarse, añadimos las nueces peladas y troceadas en dos o tres. Sazonamos y añadimos la pimienta en grano recién machacada. Reservamos.

4 Una vez reducida la salsa de los huesos, colamos, ponemos a punto de sal y reservamos. Cortamos unas tiras de la hogaza de pan lo más finas que podamos sin que se rompa la teja de pan; las pasamos por una sartén a fuego vivo, sin aceite y vuelta y vuelta, sólo secarla y dorarla un poco.

RECOMENDACIONES

El punto del pichón es mejor jugosito, para que no sea muy fibroso. Si os resulta difícil deshuesar los pichones, se lo pedís al carnicero, pero que os dé los huesos.

Maridaje: tinto gran reserva
Ocasión: fin de semana
Temporada: otoño-primavera

ACABADO DEL PLATO

En una sartén a fuego vivo, con una gota de aceite, volvemos a saltear las pechugas de pichón y las patitas, del lado crudo y del lado anteriormente dorado, dejando que se cocinen unos 2 min. Las sacamos y escurrimos en papel secante. En un plato colocamos un molde y en él metemos las setas y nueces. Retiramos el molde y colocamos las pechugas apoyadas y las patitas. En torno a ello, la salsa, poniendo la teja de pan y una ramita de romero fresco.

TRUCOS Y CONSEJOS

Las tejas de pan han de ser muy finas, pero en caso de no tener cortafiambres, las cortamos con cuchillo: si dejamos el pan unos 4 días en nevera, se podrá cortar mejor.

TOSTA DE BONITO CON PIMIENTOS ASADOS Y CEBOLLA DULCE

TOSTA DE BONITO CON PIMIENTOS ASADOS Y CEBOLLA DULCE

INTRODUCCIÓN

Versión sobre pan tostado del clásico y mítico bonito encebollado (con nuestras variantes). ¿Cuántas veces en una comida de postín no nos hemos atrevido a abrir un pan y poner así encima la comida?

INGREDIENTES

(Para 4 personas)

- 2 rodajas de bonito fresco
- 1 hogaza de pan de pueblo
- 16 pimientos del piquillo
- 2 pimientos verdes
- 3 cebollas medianas
- 2 piezas de escarola
- 25 ml. de vinagre de Jerez
- 75 ml. de aceite de oliva virgen extra
- Azúcar blanquilla
- Cebollino fresco

EQUIPO NECESARIO

- Una puntilla o cuchillo pequeño
- Dos sartenes
- Cuchillo de cortar pan

Elaboración

1 Limpiamos el bonito de pieles y espinas que pudiera tener, separamos cada rodaja en los 4 lomitos que salen. En una sartén a fuego vivo, los salteamos a fuego fuerte, que se coloreen; bajamos el fuego y dejamos que se cocine, pero que quede jugoso. Reservamos.

2 Despepitamos y picamos en juliana los dos tipos de pimientos. En una sartén a fuego medio, ponemos a pochar la juliana de pimiento verde. Pasados unos 5 min., le añadimos la juliana de pimientos del piquillo y lo dejamos todo que se cocine. Ponemos a punto de sal y reservamos.

3 Limpiamos las hojas de escarola y las aliñamos con el vinagre, el aceite de oliva virgen y una pizca de sal. Reservamos. Por otro lado, cortamos la hogaza de pan de pueblo como de un dedo de grosor. Lo tostamos en un gratinador por los dos lados. Reservamos.

4 Pelamos y cortamos en juliana ultrafina la cebolla; la ponemos a pochar a fuego muy suave en una sartén, con aceite hasta cubrir: no ha de dorarse, ha de soltar sus aguas y quedarse casi transparente. Cuando lleva como 30 min. de cocción, le añadimos dos cucharadas soperas de azúcar blanquilla.

RECOMENDACIONES

Hemos de recordar que el pan caliente es lo que nos da ese aroma tan característico, cuanto más reciente lo tostemos mejor nos sabrá. El bonito es un pescado que os recomiendo comer poco hecho, jugosito.

Maridaje: tinto joven
Ocasión: cena rápida
Temporada: primavera-verano

ACABADO DEL PLATO

En un plato, colocamos dos tostas calentitas y recién gratinadas. Encima colocamos la juliana de los dos pimientos. Sobre ella, ponemos dos tacos de bonito por tosta y por encima de ellos una cucharada de cebollada dulce, bien escurrida. Agregamos alrededor la ensalada de escarola y decoramos con cebollino picado.

TRUCOS Y CONSEJOS

Al "pochar" la cebolla muy despacito en el aceite, conseguiremos que quede absolutamente suave en boca, que se deshaga.

MOUSSE DE CHOCOLATE BLANCO CON PAN EMPAPADO EN CAFÉ

MOUSSE DE CHOCOLATE BLANCO CON PAN EMPAPADO EN CAFÉ

INTRODUCCIÓN

Delicioso plato para culminar una comida: es casi una conjunción entre tarta, helado y café. Para pasar una sobremesa en la gloria.

INGREDIENTES

(Para 4 personas)

- 400 gr. de chocolate blanco
- 300 gr. de nata para montar
- 3 yemas de huevo
- 2 colas de gelatina
- 25 gr. de azúcar
- 40 ml. de leche condensada
- 4 rebanadas de pan de molde
- 100 ml. de café frío
- Menta fresca
- 50 gr. de frutos rojos variados: grosellas, fresitas de bosque, frambuesas…

EQUIPO NECESARIO

- Dos pucheros de distinto tamaño para el baño María
- Un cacillo
- Batidora
- Varillas
- Cortapastas
- Lengua de pastelería
- Una puntilla

Elaboración

1 Picamos el chocolate y lo ponemos a fundir al baño maría, con cuidado, que no se caliente en demasía, ya que saldría un granulado, por lo que cuando este a unos 30-35 ºC, lo retiramos del baño maría.

2 Separamos las yemas de huevo de las claras. Ponemos las yemas en un cacillo, le añadimos el azúcar y las batimos: así adquirirá un poco de cremosidad; le añadimos la leche condensada y lo ponemos a templar, con cuidado, moviendo todo el rato, ya que de lo contrario, se nos cuajarían las yemas.

3 Ponemos las gelatinas a hidratar en agua fría. Las movemos dentro del agua y cuando estén bien blandas, es decir, bien hidratadas, las sacamos y las mezclamos con la masa de la leche condensada templadita. Agitamos todo bien.

4 Unimos toda la mezcla con el chocolate fundido. Dejamos casi enfriar. Mientras tanto, vamos agitando la nata y la dejamos en un punto de semimontada. Mezclamos todo con mucho cuidado y con una lengua de pastelería, para que la nata no se nos pase de vueltas de tanto agitarla. Dejamos todo bien mezclado.

RECOMENDACIONES

Cuidado con las temperaturas del chocolate, ya que hacerlo a más temperatura de la debida (aprox. 30º C.), supone estar untuoso o estar rasposo. Podemos empapar el pan con café, licores, siropes, etc.

Maridaje: dulce de uva Pedro Ximénez
Ocasión: invitados
Temporada: todo el año

ACABADO DEL PLATO

Con el mismo cortapastas con que vayamos a hacer el molde de la mousse, cortamos el pan, del centro, sin esquinas. Añadimos por encima el café frío, que empape, y sobre ello pondremos la mousse. Ponemos al frío como 1 hora. Sacamos a un plato y con una puntilla desmoldamos, decoramos con un chorrito de café que haya sobrado y los frutos rojos por encima y alrededor. Pinchar una hojita de menta.

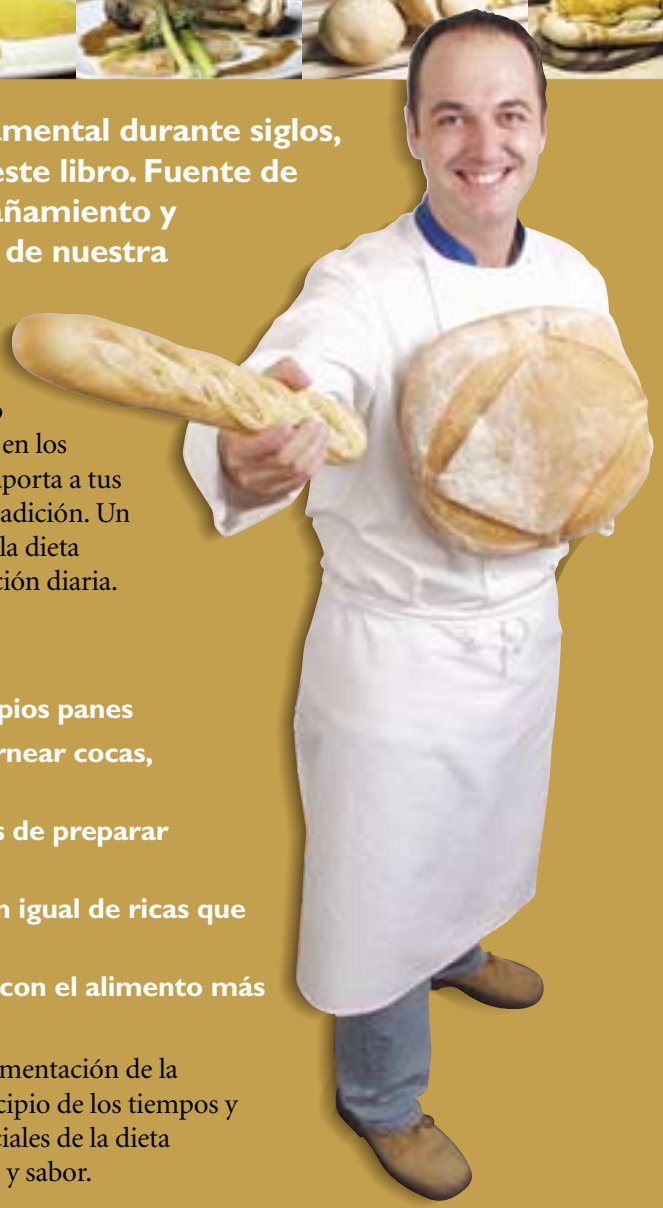
TRUCOS Y CONSEJOS

Para montar la nata lo mejor es hacerlo con unas varillas, y que tanto la nata como el recipiente estén muy fríos.

MIS MEJORES RECETAS

El pan, alimento fundamental durante siglos, es el protagonista de este libro. Fuente de salud, sabroso acompañamiento y delicioso protagonista de nuestra alimentación diaria.

De la mano de Íñigo Pérez, descubrirás que el pan es mucho más que aquello con lo que mojas las salsas o empleas en los bocadillos: es una delicia que aporta a tus platos sabor, textura, salud y tradición. Un componente indispensable de la dieta mediterránea y de la alimentación diaria.



APRENDERÁS A:

- **Elaborar en casa tus propios panes**
- **Preparar masas para hornear cocas, empanadas y pizzas**
- **Descubrir nuevas formas de preparar deliciosos bocadillos**
- **Preparar recetas con pan igual de ricas que las de la abuela**
- **Alimentarte sanamente con el alimento más tradicional que existe**

Un producto presente en la alimentación de la Humanidad desde casi el principio de los tiempos y uno de los componentes esenciales de la dieta mediterránea, repleto de salud y sabor.

La pasión que siento por la cocina, el cariño y la satisfacción por el trabajo bien hecho me animan a difundir mis conocimientos de una manera fácil, visual y entretenida.
Íñigo Pérez

Títulos

MIS MEJORES RECETAS CON...

1 Aceite de Oliva
2 Jamón Ibérico
3 Anchoas y Bonito
4 Leche y Miel
5 Pan
6 Arroces
7 Rape y Merluza
8 Patatas
9 Cordero
10 Tomate
11 Chocolate
12 Espárragos y Pimientos

www.mismejoresrecetas.com
www.nowtilus.com

nowtilus gastronomia

Las mejores recetas de nuestra saludable cocina mediterránea seleccionadas por Íñigo Pérez y reunidas en 12 libros prácticos y visuales, cada uno de ellos dedicado a un "ingrediente clave".

En Mediterráneo, Salud y Fantasía, Íñigo Pérez te acompaña paso a paso en la elaboración de sus mejores platos. Estos libros, profusamente ilustrados harán que te sorprendas a ti mismo y a tus amigos o familia y que disfrutes de una alimentación sana y natural, con las más deliciosas recetas de la cocina mediterránea.

Íñigo te desvela los secretos de los grandes profesionales de una manera clara y sencilla. Aprenderás las técnicas básicas de la cocina y tu único limite será tu imaginación. ¡disfruta y mejora en tu cocina!… La cocina se convierte de la mano de Íñigo en alegría, satisfacción, un nuevo mundo de sensaciones para el paladar.

PRÁCTICOS:

- Escritos para que los uses en la cocina como guías prácticas para preparar paso a paso las recetas más atractivas.
- Incluyen recomendaciones (maridajes, temporada, ocasión…) y consejos sobre la terminación del plato.
- Todas las recetas se preparan fácilmente en pocos minutos.

SÓLO LO MEJOR:

- Sólo se incluyen las mejores recetas seleccionadas por Íñigo Pérez. Con un toque de fantasía, ¡para hacer de la cocina algo divertido y sorprender a familia y amigos!

MUY VISUALES ILUSTRADOS PASO A PASO:

- Cada receta incluye 4 pasos ilustrados con fotos cuidadosamente realizadas.
- ¡Entenderás las recetas casi sin leer el texto!
- Incluyen iconos para indicar **tiempo, dificultad y precio.**

COCINA SANA... ¡CON FANTASÍA!:

- Los platos más saludables…
  ¡Con el "toque" de fantasía de Íñigo!

Visita la página web de la colección y descarga gratuitamente fragmentos de todos los títulos disponibles

www.mejoresrecetas.com

Para sugerencias o contacto editorial: info@nowtilus.com

Colección Mediterráneo, Salud y Fantasía